Ecrit par Echo du Mardi le 1 mai 2026

Promenade en forêt : l'ONF rappelle les bons gestes à adopter



Avec l'arrivée des beaux jours, l'envie de se promener, de pratiquer une activité sportive ou simplement de profiter de beaux paysages est grande. En quête d'air pur, de calme et d'espace, la forêt apparaît comme un moyen de se ressourcer. Selon une enquête ViaVoice réalisée pour l'Office national des Forêts (ONF), 9 Français sur 10 considèrent que les forêts sont synonymes de bien-être et d'apaisement. C'est un accès privilégié à la nature offert à une population avide de loisirs et de détente. Aujourd'hui, aller en forêt fait partie des pratiques et des habitudes des Français : 4 Français sur 10 y vont au moins une fois par mois. Cependant, se rendre en forêt engage notre responsabilité en tant que citoyens soucieux de la préserver. Comme partout, une sortie ne s'improvise pas mais s'accompagne de précautions d'usage et de conseils à connaître. Les adopter, c'est l'assurance de profiter d'une promenade respectueuse de l'environnement et des autres usagers.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 1 mai 2026

Dans la plupart des cas, les promeneurs ne préparent pas leur visite mais choisissent leur lieu de promenade par habitude et se trouvent bien souvent sous-équipés pour leur sortie. Selon l'ONF, il vaut mieux prévoir les incontournables, à savoir un sac à dos avec de l'eau et un petit en-cas, mais aussi une carte de la forêt en cas de réseau téléphonique défaillant. « Les forêts ne disposent pas de poubelle, si l'on prévoit un pique-nique, pensons aussi à emporter un sac pour y mettre nos déchets. »

L'ONF conseille de consulter les sites internet des acteurs du tourisme ou de les contacter directement pour obtenir des conseils adaptés à ses envies, surtout si l'on souhaite éviter les lieux trop fréquentés.

Autre réflexe à adopter : consulter la météo. « Être surpris par le mauvais temps peut gâcher votre promenade. En tant que milieu naturel, la forêt réserve parfois des surprises. »

Le partage de l'espace

Une fois en forêt, les cyclistes, promeneurs, coureurs, cueilleurs, forestiers et autres grimpeurs partagent le même espace. Afin de maintenir la diversité de ces pratiques, la tolérance de chacun est requise.

Baisser le son de la musique, ne pas téléphoner en haut-parleur, tenir son chien en laisse, être courtois envers chaque usager de la forêt et respecter le travail des professionnels de la forêt sont les principaux conseils à appliquer lors de la balade.

Six réflexes à connaître

En forêt, comme partout, il y a des règles à respecter, avec l'objectif de protéger le patrimoine naturel dont il convient de préserver la richesse écologique :

- Ramener ses déchets à la maison. Une bouteille abandonnée devient un redoutable piège. Les petits animaux, attirés par l'odeur, y entrent facilement mais n'y ressortent pas. Les déchets verts favorisent le développement de plantes envahissantes et les déchets alimentaires sont un danger pour les animaux qui perdent leur instinct sauvage et risquent de s'empoisonner. Les contrevenants peuvent encourir des peines jusqu'à 1 500€, à laquelle s'ajoutent les frais liés aux préjudices subis (collecte, traitement des déchets, remise en état du site).
- Éviter de démarrer un feu de forêt en bannissant toute cigarette, feu de camp et barbecue. La particularité des incendies, c'est qu'ils couvent dans le sol. Ils brûlent la matière organique qui s'y est accumulée, puis se propagent ensuite lentement sans forcément montrer de signes évocateurs : flamme, fumée, odeur. Les contrevenants encourent une amende de 135€, aggravée en cas de responsabilité de dégâts à autrui et sur l'environnement.
- Rester sur les chemins forestiers. Sortir des sentiers accélère l'érosion des terrains fragiles et dégrade la végétation du sous-bois comme les jeunes semis qui sont la forêt de demain. Les les parcelles forestières ne sont pas sécurisées et présentent un risque pour la sécurité des usagers : chutes d'arbres et de branches.
- Modérer la cueillette. Si cueillir et ramasser font partie des plaisirs simples de la sortie en

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 1 mai 2026

forêt, certaines espèces de fleurs, comme les jonquilles ou le muguet, connaissent aujourd'hui des prélèvements excessifs, menaçant leur présence en forêt. Tout ramassage intensif est passible d'une amende de 135€ pour un volume ramassé entre 5 et 10 litres. Au-delà, l'amende peut aller jusqu'à 45 000€ et des sanctions pénales contre les auteurs de prélèvements abusifs.

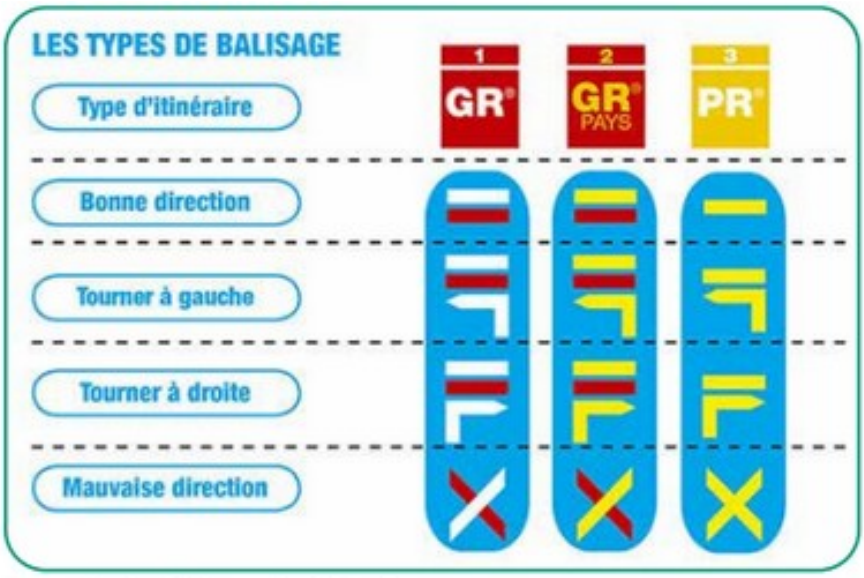
- Les véhicules motorisés sont autorisés seulement sur les routes prévues à cet effet et les parkings. Faire une virée avec un 4×4, un quad, ou une moto, bien que tentant, est interdit. En cas de non-respect, les contrevenants s'exposent à des sanctions pouvant aller jusqu'à 1 500€, voire à l'éventuelle saisie de leur véhicule ou à la suspension du permis de conduire.
- Faire attention à ses animaux de compagnie. Au printemps, les serpents sortent d'hibernation Les chiens, grâce à leur flair, peuvent les surprendre et se faire mordre car ils se sentent menacés et ne peuvent fuir. Pour rappel, du 15 avril au 30 juin, il faut tenir les chiens en laisse en dehors des allées forestières. En cas de non-respect, l'infraction est passible d'une
- amende de 135€.

Se repérer en forêt

Pour ne pas se perdre en forêt, reconnaitre le balisage des sentiers fait partie des choses essentielles à avoir en tête. Il faut donc repérer les symboles peints sur les arbres ou les rochers, panneaux, autocollants ou balises…

Chaque pratique réglementée dispose de son balisage ou de repères identifiables.

Ecrit par Echo du Mardi le 1 mai 2026



Exemples de balisage des itinéraires de randonnée au niveau national
(Fédération française de randonnée)

Respecter la vie nocturne de la forêt

En forêt, la vie nocturne est essentielle pour les espèces qui y vivent. La présence humaine peut perturber leurs comportements, leurs repères et leurs cycles de reproduction.

Pour ces raisons, il est important d'éviter les activités nocturne la nuit et de laisser la faune tranquille. C'est pourquoi, le camping est interdit en forêt publique (en dehors de zones de bivouac aménagées pour cela).

Et une fois la promenade terminée ?

Une fois rentrer chez soi, il faut penser à s'inspecter, notamment pour éviter les tiques. Parasite de petite taille, visible à l'œil nu, la tique vit au ras du sol et sur la végétation basse dans l'attente d'un hôte de passage. Cou, aisselles, plis des genoux, cuir chevelu… sont des zones où elle aime s'accrocher. Elle se nourrit de sang et peut transmettre la maladie de Lyme.

Si on voit une tique accrochée à la peau, il faut la retirer avec un tire-tique ou une pince à épiler puis désinfecter la plaie. Si une rougeur s'étend sur le corps ou d'autres symptômes grippaux se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, etc…), il faut consulter un médecin.

En forêt, il est possible de réduire les risques de piqure de tique en portant des vêtements longs, couvrant les jambes et les bras, en utilisant un produit répulsif contre les tiques, en restant sur les chemins et en évitant les espaces broussailleux.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 1 mai 2026

Attention également aux chenilles processionnaires au printemps et au début de l'été. Leurs poils peuvent provoquer des urtications ou allergies. Pour se prémunir des risques liés aux chenilles, il faut éviter d'aller sous les arbres porteurs de nids, de toucher les chenilles ou leurs nids et de se frotter les yeux en cas d'exposition. Attention également à nos amis à quatre pattes pour qui elles peuvent être mortelles.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !